



## ***COV TSWV YIM rau COV NEEG LAUS***

### **Kev Tswj thaum Muaj Huab Cua Kub**

Qhov kub thaum lub caij ntuj sov, tshwj xeeb tshaj cov cuab kub uas kub heev li, yuav ua tau kom muaj ib qho mob uas tsis muaj kev noj qab nyob zoo rau coob tus neeg.

### **❖ Haus Tej Yam Muaj Kua Kom Ntau -**

Thaum lub caj ntuj kub, koj yuav tsum tau haus dej txawm tias koj tsis nqhis dej. Cov neeg laus feem ntau yuav tsis nqhis dej thaum uas lawv laus zuj zus. Tsis txhab haus dej caw los sis cov dej uas muaj caffeine vim lawv yuav ua tau kom koj tsis muaj dej nyob hauv lub cev. Nrog koj tus kws kho mob tham yog hais tias koj los sis cov neeg hauv tsev neeg muaj ib qho kev txwv txog kev haus tej yam muaj kua los ntawm ib tug kws kho mob los sis noj tej yam tshuaj uas ua kom tso zis heev.

### **❖ Hnav Cov Khaub Ncaws Kom Yog thiab Pleev Cov Tshuaj Tiv Thaiw Lub Hnub -**

Xaiv cov khaub ncaws sib sib, xim txho dawb thiab xoob. Thaum uas

nyob tiv tshav ntawm lub hnub, kev ntoo ib lub kaus mom uas tus npoo nws dav yuav ua rau kom koj lub taub hau txias. Tshav ntuj kub hle tawv yuav muaj feem cuam tshuam rau qhov uas koj lub cev yuav rov txias tau nws tus kheej thiab yuav ua rau kom lub cev tsis muaj kua dej ntau nyob rau hauv, li no thaum uas nyob sab nraum zoov, siv cov tshuaj tiv thaiv lub hnub uas muaj SPF 15 los sis siab tshaj ntawd.

### **❖ Nyob Kom Laj Ntxiag Thaum Uas**

**Nyob Rau Sab Hauv Tsev** - Txoj kev uas zoo tshaj los ua kom tsis txhab kub ces yog nyob rau hauv ib qho chaw uas txias. Yog hais tias koj tsis muaj ib lub es los sis ib lub twj uas ua kom txias, mus ncig tom tej khw loj los sis tom lub tsev qiv ntawv saib li ob peb teev. Kev da dej txias yog ib txoj kev zoo los ua kom ib ce laj. Qhib koj cov qhov rais kom tau cov cua txias, los sis tshwj xeeb tshaj thaum yav tsaus ntuj.

### **❖ Siv Ib Tug Khub Los Sib Saib**

**Xyuas** - Cov neeg uas tiv tsis taus cov cua kub, xws li cov menuam yaus, cov neeg laus uas tsis muaj zog lawm thiab cov neeg uas noj tej hom tshuaj, yuav tsum tau npaj rau thaum hluav taws xob tuag tas. Yog hais tias koj yog ib tug neeg uas tiv tsis taus cov cua kub, kom ib tug phooj ywg los sis ib tug neeg txheeb ze hu tuaj xyuas koj ib hnub ob zaug.

### **❖ Siv Kev Txiat Txim Siab Zoo -**

Tsis txhab ua tej yam hauj lwm uas hnyav thaum lub sij hawm uas kub heev hauv hnub ntawd, feem ntau yog thaum tav su mus rau thaum yav lig. Tsis txhab noj cov khoom uas kub thiab tsis txhab noj ntau ntau. Tsis txhab cia cov menuam mos liab, cov menuam, cov

neeg laus los sis cov neeg uas ib ce ua tsis  
taus los sis cov tsiaj nyob rau hauv tsheb. Coj  
koj cov tsiaj mus rau hauv tsev nrog koj es tiv  
thaiv lawv. Muab dej tshiab kom ntau rau koj  
cov tsiaj uas nyob sab nraum zoov haus,  
muab lawv tso rau hauv ib qho chaw ntxoov  
ntxoo thiab muab dej txuag rau tus tsiaj  
ntawd kom ntu dej.